

Fibertabell

I de nordiska näringsrekommendationerna anges att en tonåringar och vuxna person bör inta minst 25-35 gram fiber per dag. Tillräckligt fiberintag motverkar förstoppning, kan minska risken för tjocktarmscancer, hjälper till att sänka kolesterolnivån i blodet, kan bidra till lägre blodtryck och till att förebygga diabetes hos personer med risk att få diabetes typ 2.

Livsmedel	Mängd	Fiber/gram
-----------	-------	------------

Bröd, skorpor, kex

Rågbröd, 9 % fiber	1 skiva	3,5
Rasker/ LingonGrova/ Gott Gräddat	1 skiva	2/ 2,3/ 2,6
Limpa, Skogaholm	1 skiva	1,9
Knäckebröd, Husman	1 skiva	2
Knäckebröd, Wasa Delikatess	1 skiva	1,5
Fullkornsskorpa/Krisproll fullkorn plus	1 styck	1,1/ 1,7

Gryn, müsli, välling

Fiberhavregryn	1 dl	5,5
Havregryn	1 dl	4
Grahamsmjöl, grahamsgryn	1 dl	7
Rågmjöl	1 dl	7
Rågflingor	1 dl	5
Kornmjöl	1 dl	4
Vetemjöl	1 dl	2
Basmüsli	1 dl	3
Fullkornsvälling	1 dl	1
Havrekli	1 msk	1,5
Vetekli	1 msk	1,5
Kruskakli	1 msk	1
Havredryck	1 dl	1



Spaghetti, ris, potatis (ej kokta)

Makaroner, fullkorn	1 dl	4,5
Spaghetti/ makroner	1 dl	1,5
Ris, vitt, parboiled	1 dl	1,5
Råris, fullkornsrisk	1 dl	2,5
Potatis, normalstor	1	1
Mathavre	1 dl	5,5
Matvete	1 dl	9
Pop corn	100 g	11

Grönsaker, rotfrukter, baljväxter

	Mängd	Fiber, gram
Avokado	½	1
Broccoli	100 g	3
Blomkål	100 g	2,5
Bruna bönor	250 g	6
Ärtsoppa	250 g	6
Vita bönor i tomatsås, ½ burk	200 g	10
Kidneybönor kokta	1 dl	5
Kikärter, kokta	1 dl	3
Hummus	1 dl	5
Gröna ärter	1 dl	3
Haricots verts (gröna bönor)	10 st	1,5
Kålrot, finriven	1 dl	1,5
Majs	1 dl	1
Morot, medelstor	1 st	1,5
Palsternacka	1 st	4
Purjolök, strimlad	1 dl	1
Rotmos	250 g	4
Spenat, stuvad	1 dl	1,5
Spenatsoppa	2 ½ dl	1,5
Tomat	1 st	1

Frukt, bär, nötter, frön

Apelsin, medelstor	1 st	2
Banan	1 st	2
Blåbär, hallon	1 dl	2
Jordgubbar	1 dl	1
Kiwi	1 st	2,5
Päron/gråpäron (litet päron)	1 st	4/1
Satsumas	1 st	1

Vinbär, röda/svarta	1 dl	1,5/3,5
Äpple	1 st	2
Konserverad frukt	100 g	1
Russin	1 msk	1
Aprikoser, torkade	2 st	1,5
Katrinplommon	2 st	1,5
Linfrö	1 msk	3,5
Hasselnötter	½ dl	2
Mandel, solrosfrö, pumpakärnor	½ dl	2,5
Jordnötter, även rostade	100 g	9,5
Valnötter	½ dl	1